-Bhikkhu Buddhadasa-

Penjara Kehidupan

- Bhikkhu Buddhadasa -

PENJARA KEHIDUPAN

The Prison of Life

PENJARA KEHIDUPAN

- Bhikkhu Buddhadasa -

Judul Asli	: The Prison of Life
Alih Bahasa	: Upa. Santanando Sanjaya
Editor	: Y.M. Sri Paññavaro Mahathera
Tata Letak	: Upa. Tejavaro Wiwik Santoso

Ukuran Buku	: 130 x 185 mm
Kertas Cover	: Art Cartoon 210 gsm
Isi	: HVS 70 gsm
Jumlah Halaman	: 32 Halaman
Jenis Font	: Calibri
	Georgia
	Batik
	Arial

Diterbitkan oleh :

Insight Vidyāsenā Production
Vidyāsenā Vihāra Vidyāloka
Jl. Kenari Gg. Tanjung I No.231
Telp / Fax (0274) 542919
Yogyakarta 55165

Cetakan Pertama 2003
Cetakan Kedua September 2008 (revisi)

Untuk Kalangan Sendiri

Hari ini kita akan membicarakan sesuatu yang disebut 'penjara'. Hal ini akan membantu kita memahami dengan lebih baik apa yang disebut 'kehidupan', sehingga kita dapat memahami Dhamma dengan lebih baik, yang akan membantu kita hidup tanpa *dukkha* (ketidakpuasan, sakit, kesengsaraan, penderitaan). Oleh karena itu pada hari ini kita akan membicarakan 'penjara'. Tolong persiapkan pikiran Anda untuk mendengarkan dengan seksama.

Bilamana kondisi dan tanda-tanda dari penjara timbul, di situ terdapat *dukkha*. Anda harus mengamati bahwa semua bentuk dan jenis *dukkha* memiliki karakteristik penjara di dalamnya. Karakteristik *dukkha* adalah memerangkap, memenjara, membelenggu, dan membuat kita mengalami kesulitan serta ketidak-nyamanan. Bila Anda mampu memahami hal ini, maka Anda akan dapat dengan lebih jelas memahami arti dari apa yang kita sebut '*upadana*'. Kapanpun ada *upadana*, di situ ada penjara. *Upadana* dengan sendirinya menimbulkan kondisi keterpenjaraan.

Kapanpun ada *upadana*, di situ ada belenggu. Belenggu ini bisa bersifat positif maupun negatif, namun keduanya sama-sama membelenggu. Belenggu timbul karena kita menganggap dan melekat pada sesuatu sebagai 'saya' atau 'milik saya'. Ketika kita terbelenggu oleh sesuatu, kita terjebak di dalamnya, sama seperti terjebak di dalam penjara.

Semua prinsip Dhamma dalam ajaran agama Buddha dapat diringkas sebagai perihal *upadana*. *Upadana* adalah sebab *dukkha*, *dukkha* lahir dari *upadana*. Kita harus memahami *upadana* dengan baik. Untuk membuatnya mudah dipahami, kita perlu melihatnya dengan jelas sebagai penjara. *Upadana*

adalah penjara mental, penjara spiritual. Kita mempelajari Dhamma serta mengembangkan *samadhi* (kestabilan dan ketenangan mental) dan *vipassana* (pengetahuan-terang) untuk menghancurkan *upadana*. Dengan kata lain, kita belajar Dhamma dan mengembangkan pikiran untuk menghancurkan penjara yang memerangkap kita.

Kita membicarakan penjara mental atau penjara spritual, namun maknanya serupa dengan penjara nyata. Penjara mental ini mirip dengan penjara fisik yang memenjara banyak orang di banyak tempat. Tetapi sekarang ini kita membicarakan penjara spiritual murni. Penjara ini sedikit aneh, atau luar biasa, karena kita tidak dapat melihat hakikatnya dengan mata daging. Bahkan yang lebih luar biasa lagi, orang-orang dengan sukarela masuk dalam penjara ini. Orang-orang malah merasa senang untuk berada di penjara spritual ini dan terkunci di dalamnya. Ini adalah aspek penjara spritual yang amat aneh.

***

Kebebasan adalah Keselamatan dari Penjara

Anda harus mengingat kata ‘keselamatan’ atau ‘kebebasan’ yang digunakan dalam semua agama. Tujuan akhir semua agama adalah keselamatan, atau kemerdekaan, atau istilah apapun yang cocok dalam setiap bahasa. Tetapi semua kata-kata ini memiliki makna yang sama: terselamatkan. Semua agama mengajarkan keselamatan. Jadi, sebenarnya kita diselamatkan dari apa? Kita selamat dari penjara spiritual. Yang Anda semua inginkan dan butuhkan, bahkan pada saat ini, adalah ‘kebebasan’ atau ‘kemerdekaan’, yang arti sebenarnya hanyalah keluar dari penjara.

Baik penjara fisik / material maupun penjara mental / spritual, memiliki makna yang sama. Pada dasarnya, kita menginginkan kebebasan.

Mereka yang kurang bijaksana hanya dapat melihat dan takut pada penjara fisik / material. Tetapi mereka yang memiliki kebijaksanaan (*pañña*) untuk melihat lebih dalam, dapat mengetahui betapa lebih menakutkan dan berbahayanya penjara spiritual. Sungguh, kita dapat melihat bahwa hanya sedikit orang yang terpenjara dalam penjara biasa, sementara semua orang di dunia terperangkap dalam penjara spiritual. Contohnya, Anda semua yang duduk di sini bebas dari penjara biasa, tetapi Anda semua terpenjara dalam penjara spiritual. Yang mendorong kita untuk tertarik pada Dhamma, untuk datang dan belajar Dhamma, untuk berlatih pengembangan mental, adalah tekanan dan paksaan akibat terperangkap dalam penjara spiritual. Tidak jadi soal Anda menyadarinya atau tidak, tetapi hal ini terus memaksa Anda, apapun yang terjadi, untuk berjuang dan mencari jalan untuk keluar dari keterpenjaraan spiritual. Singkat kata, Anda semua dipaksa, sadar maupun tidak, untuk mencari kebebasan spiritual. Sehingga Anda datang kemari maupun ke tempat-tempat lain.

Walaupun kita terpenjara hanya oleh satu hal, yaitu *upadana* saja, namun penjara ini mempunyai bentuk yang beraneka macam. Ada banyak sekali corak dan jenis penjara. Bila kita meluangkan waktu untuk mempelajari setiap jenis penjara, maka kita dapat memahami gejala ini dengan lebih baik. Kemudian kita akan memahami *upadana* dengan lebih baik, dan kita juga akan lebih memahami *tanha* (nafsu-keinginan) dan *kilesa* (kekotoran mental), yang menurut ajaran Buddhis menyebabkan *dukkha*.

Kita akan memahami persoalan *dukkha* bila kita juga memahami persoalan penjara dengan jelas dan menyeluruh.

Saya menyarankan Anda untuk menggunakan kata '*upadana*' daripada 'kemelekatan' atau terjemahan lain karena kata-kata lain ini sering disalah-artikan. Mungkin saat ini Anda belum dapat memahami sepenuhnya, namun cobalah untuk menggunakan kata *upadana* untuk membiasakan mulut, pikiran, dan perasaan Anda terhadapnya. Kita harus memahami bahwa inti ajaran agama Buddha adalah untuk menghilangkan *upadana*. Inti ajaran agama Buddha adalah perihal menyingkirkan atau memotong *upadana*. Sehingga tidak ada lagi penjara, dan tidak ada lagi *dukkha*.

Anda harus menggunakan kata-kata kemelekatan, pemegangan, dan pelengketan, kemudian digabung untuk mendapatkan makna '*upadana*'. Akan lebih baik bila kita menggunakan kata *upadana* karena maknanya yang lebih luas dan memungkinkan kita untuk melihat persoalan ini dengan lebih mendalam dan menyeluruh

***

Intisari Tunggal Agama Buddha

Upadana hanyalah sebuah kata yang sederhana namun merupakan hal yang terpenting. Jantung agama Buddha hanyalah untuk mencabut atau memotong *upadana*. Sehingga *dukkha* lenyap. Harap dipahami bahwa inilah jantung agama Buddha yang dapat ditemukan di setiap sekte dan aliran. Agama Buddha Theravada, Mahayana, Zen, Tibet, dan agama Buddha macam apapun yang Anda sukai, berbeda hanya dalam nama atau upacara dan latihan eksternal. Tetapi di dalam, semuanya sama:

pemotongan *upadana*.

Jangan sedih, kecewa atau cemas. Jangan menyulitkan diri sendiri karena tidak dapat mempelajari semua aliran agama Buddha. Jangan khawatir bila Anda tidak dapat belajar agama Buddha di Tibet, Sri Lanka, Birma, Cina, atau di tempat lain. Anda hanya akan membuang-buang waktu saja. Hanya ada intisari tunggal atau jantung dari semuanya, yaitu untuk melenyapkan *upadana*. Label Theravada, Mahayana, Zen, Tibet, dan Cina hanya mencerminkan kulit luar dari apa yang tampaknya seperti jenis-jenis agama Buddha yang berbeda. Perbedaan, bila ada, hanyalah pada permukaan, hanyalah pada sekumpulan upacara dan tata-cara. Inti sebenarnya, jantung dari semua agama Buddha adalah sama di mana-mana: pencabutan dan pemotongan *upadana*. Jadi pelajarilah hanya satu ini. Jangan membuang waktu dengan bersedih atau berpikir bahwa Anda tidak dapat mempelajari semua jenis agama Buddha. Pelajari hanya satu hal ini, pemotongan *upadana*, dan itu sudah cukup.

Bila Anda ingin mengetahui agama Buddha Mahayana seperti seorang ahli, maka Anda harus pergi dan belajar bahasa Sanskerta. Anda bisa menghabiskan seumur hidup untuk mempelajari Sanskerta dan tetap tidak memahami apapun. Atau bila Anda ingin memahami Zen dengan baik, Anda harus belajar bahasa Cina. Menghabiskan seumur hidup Anda mempelajari bahasa Cina dan pada akhirnya Anda tetap tidak memahami Zen. Untuk mengetahui Vajrayana, agama Buddha Tibet, Anda harus mempelajari bahasa Tibet. Anda bisa menghabiskan seumur hidup Anda mempelajari hanya bahasanya dan tetap tidak memahami apapun. Anda belum sampai pada jantung agama Buddha. Semuanya hanyalah bentuk-bentuk luar yang timbul sebagai

perkembangan baru. Pahami jantungnya dan pelajari hanya satu hal ini: pemotongan *upadana*. Baru kemudian Anda memahami intisari agama Buddha, baik labelnya Mahayana, Theravada, Zen, atau Vajrayana. Baik dari Cina, Jepang, Korea, atau tempat lainnya, semuanya terletak pada satu tempat: pemotongan *upadana*.

Bahkan dalam satu aliran agama Buddha Theravada ada berbagai macam bentuk. Ada berbagai macam cara pengolahan mental. Ada jenis meditasi dari Birma yang mengamati naik dan turunnya perut. Ada pula yang berlandaskan mantra '*Samma Araham'* dan '*Buddho*, *Buddho*', dan banyak hal lainnya. Tetapi bila benar, jantung dari semuanya selalu berada di tempat yang sama: kebutuhan untuk melenyapkan *upadana*,. Bila cara itu tidak sampai pada pelenyapan *upadana*, maka cara itu bukanlah cara yang benar, dan juga tidak ada gunanya. Mengapa kita tidak tertarik pada masalah pemotongan *upadana*, atau, bila kita menggunakan kiasan, mengapa kita tidak tertarik untuk menghancurkan penjara. Oleh karena itu alangkah baiknya bila kita membicarakan penjara ini.

***

Temukan di Dalam

Sebenarnya, agar kita bisa benar-benar berhasil, kita tidak dapat mengandalkan buku, teknik atau ajaran yang bermacam-macam. Untuk mendapatkan manfaat yang benar-benar nyata, kita harus belajar dari bendanya sendiri, yaitu penjara yang sebenarnya. Pelajari *dukkha* itu sendiri, penjara itu sendiri. Jadi sebaiknya kita mencari dan menemukan penjara ini, yang akan kita bicarakan nanti.

Pada titik ini, kita berhadapan dengan dua pilihan: apakah Anda akan belajar dari luar atau dari dalam? Pembedaan ini sangat penting. Sang Buddha mengatakan kita harus belajar dari dalam. Belajar eksternal adalah dari buku, upacara, praktek, dan sebagainya. Semua yang harus kita pelajari telah dijelaskan oleh Tathagata berdasarkan tubuh yang masih hidup. Ini berarti tubuh yang hidup, dengan pikiran yang hidup, bukan tubuh yang mati. Di situlah belajar yang sebenarnya terjadi, jadi belajarlah dari situ. Belajar dari dalam, yang artinya belajar dalam diri Anda selama masih hidup, sebelum Anda mati. Belajar eksternal, belajar dari buku dan semua upacara dan ritual, tidak akan mencapai sesuatu yang berharga. Jadi mari belajar dari dalam. Mohon diingat kata-kata 'belajar dari dalam'.

Latihan *samadhi* dan *vipassana*, yaitu mengembangkan perhatian penuh terhadap pernapasan (*anapanasati bhavana*) seperti yang kita lakukan di sini adalah belajar dari dalam. Untuk mempelajari pelajaran internal ini dibutuhkan cukup banyak kesabaran dan ketahananan, tetapi tidak terlalu banyak. Sebenarnya, bila dibandingkan dengan hal-hal yang dilatih orang lain, seperti olahraga tingkat tinggi, senam dan akrobatik, hal-hal ini lebih sulit daripada berlatih *samadhi* dan *vipassana*. Namun demikian, orang tetap memiliki ketahanan dan kegigihan untuk dapat melakukan hal-hal tersebut. Kita hanya cukup memiliki ketahanan yang biasa untuk mampu berlatih *samadhi* dan *vipassana*, melalui perhatian penuh terhadap nafas. Beberapa orang tidak tahan dan meninggalkannya begitu saja. Kita telah memiliki ketahanan yang cukup untuk sampai sejauh ini, dan bila kita lanjutkan sedikit lagi, maka kita akan sanggup melakukannya dan mendapatkan hasil yang sesuai. Jadi, mohon gunakan

pembelajaran dari dalam ini bagi diri Anda sendiri dan lakukan dengan kesabaran dan ketahanan yang cukup.

***

Hidup itu Sendiri adalah Penjara

Penggunaan kiasan akan mempermudah kita untuk memahami permasalahan yang kita bahas, dan kita akan menggunakannya. Hari ini kita akan berbicara mengenai 'penjara'. Penjara pertama yang harus Anda cari dan lihat adalah hidup itu sendiri. Bila Anda melihat kehidupan sebagai penjara, dan melihat penjara sebagai penjara, maka dapat dikatakan bahwa Anda mengetahui dengan baik kebenaran alam. Namun, kebanyakan orang melihat hidup sebagai sesuatu yang menyenangkan, sebagai kesempatan untuk bersenang-senang. Mereka rela hidup demi kenikmatan hidup. Kemudian mereka menjadi tergila-gila dan terpikat pada kehidupan. Karena mereka tergila-gila dan terperdaya oleh kehidupan inilah yang membuat kehidupan itu sendiri menjadi penjara.

Bila kita melihat kehidupan sebagai penjara, maka kita telah melihat *upadana* dalam kehidupan. Bila kita belum melihat *upadana* dalam kehidupan maka kita tidak akan melihat kehidupan sebagai penjara dan kita akan puas dengan memikirkan kehidupan ini sebagai surga. Ini dikarenakan banyak hal dalam kehidupan ini yang memuaskan kita, yang mengelabui dan memikat kita. Tetapi di dalam semua hal yang memuaskan, menyenangkan, menarik dan memabukkan itu akan ada *upadana* juga. Hal itu juga akan menjadi penjara. Seberapa banyak kita mencintai sesuatu, maka sebesar itu pula penjara karena *upadana*. Ini adalah *upadana*

yang jenisnya positif. Begitu kita membenci atau tidak menyukai sesuatu, maka itu pun berubah menjadi *upadana* negatif, yang juga merupakan penjara. Tertipu dan disesatkan, baik oleh yang positif maupun negatif, sama-sama merupakan penjara. Dan penjara itu mengubah kehidupan menjadi *dukkha*.

Selanjutnya, seseorang dapat menyadari bahwa ketika ada *upadana* dalam kehidupan, maka kehidupan menjadi penjara. Demikian sebaliknya, ketika tidak ada *upadana*, maka kehidupan bukanlah penjara. Anda dapat melihat ini sekarang, di sini, ada tidaknya *upadana* dalam hidup Anda? 'Apakah hidup saya adalah penjara atau bukan? Apakah saya hidup dalam penjara *upadana* atau tidak?' Anda masing-masing harus melihat dengan seksama hati anda dan melihat dengan jelas apakah hidup adalah penjara bagi Anda atau bukan? Apakah Anda memiliki penjara atau tidak? Apakah Anda hidup dalam penjara atau tidak? Bila tidak, mengapa kita datang kemari untuk bermeditasi, mengembangkan pikiran? Intinya, tujuan sebenarnya dari pengembangan mental adalah menghancurkan penjara kita. Apakah Anda belajar dan berpraktek dengan sukses, atau apakah Anda dapat menghancurkan penjara ini atau tidak, adalah hal lain. Namun, arah dan tujuan kita sebenarnya adalah untuk menghancurkan penjara kehidupan.

Pertimbangkan ini dengan seksama, bila kita tidak mengenali *upadana*, kita terperangkap dalam penjara bahkan tanpa mengenali penjara ini. Kita terperangkap dalam penjara tanpa mengetahui penjaranya. Lebih lagi kita merasa puas dan tergila-gila dengan penjara ini, sama seperti kita tergila-gila dan puas dengan kehidupan. Karena kita tergila-gila dan puas dengan kehidupan, kita terperangkap dalam penjara kehidupan. Apa yang akan kita lakukan sehingga kehidupan tidak menjadi penjara? Pertanyaan

ini harus kita jawab dengan sangat hati-hati dan tepat.

Bagaimana cara kita menjalani hidup sehingga kehidupan bukan sebagai penjara. Maksudnya, biasanya atau sejatinya, hidup bukanlah penjara. Kita membuatnya menjadi penjara melalui *upadana*. Dikarenakan ketidak-tahuan, kebodohan, dan kurangnya pemahaman yang tepat dari kita, kita memiliki *upadana* dalam kehidupan. Maka hidup adalah penjara, menjadi penjara bagi kita. Dalam bahasa Thai kita memiliki frase yang sederhana dan kritis, '*som nam na man*', yang artinya kira-kira, 'resiko setimpal untuk Anda'. Kehidupan bukanlah penjara atau sejenisnya, tetapi melalui kebodohan kita sendiri, kita membuat *upadana* dengan ketidaktahuan (*avijja*) dan kemudian muncullah penjara ini. Yang dapat kita katakan hanya: 'risiko setimpal untuk Anda'.

Bila Anda berhasil dalam praktek *anapanasati bhavana* (pengembangan mental dengan perhatian penuh terhadap pernafasan), anda akan memahami kehidupan dengan baik. Anda akan mengetahui *upadana* dengan baik dan anda tidak akan memiliki *upadana* terhadap 'kehidupan'. Maka penjara ini tidak akan timbul; penjara apapun yang timbul akan terurai dan menghilang. Inilah yang paling berharga, tetapi apakah seseorang mendapatkannya atau tidak adalah masalah lain. Cobalah untuk memahami fakta ini sebagaimana mestinya. Pemahaman ini akan memotivasi anda untuk mempergunakan energi dan kesabaran Anda agar mampu menghancurkan penjara ini.

Salah satu cara untuk mengamatinya adalah dengan mengamati fakta bahwa hidup harus berjalan sesuai dengan hukum alam; atau kita sendiri harus berlaku sesuai dengan hukum alam. Kita harus mencari makan, harus berolahraga, harus beristirahat dan bersantai, harus bekerja untuk mempertahankan

dan menyokong hidup kita; kita harus melakukan semua ini dan semua hal lain yang anda ketahui dengan baik. Tidak mungkin untuk tidak melakukannya. Kita dipaksa untuk melakukannya. Ini juga penjara. Fakta bahwa kita harus selalu menyesuaikan dengan hukum alam merupakan penjara juga. Bagaimana kita keluar dari penjara ini?

Mengapa kita terperangkap dalam penjara dimana kita harus hidup sesuai dengan hukum alam? Penjara ini timbul dari *upadana* menyangkut diri kita, atau menyangkut hidup kita. Ketika ada *upadana* terhadap diri kita, maka 'saya', sang Aku lahir. 'Saya' ini cemas, khawatir, dan takut pada tugas alami ini, sehingga semua ini membuatnya menderita. Kesulitan-kesulitan ini timbul dari *upadana*. Bila kita tidak memiliki *upadana* yang menyangkut 'saya', maka tugas-tugas wajib ini bukanlah penjara. Kita akan mampu berburu demi kebutuhan kita, mendapatkan penghidupan, dan berolahraga dan menjaga tubuh, tanpa menjadi menderita, bila kita tidak memiliki *upadana* terhadap kehidupan. Hal ini sangatlah halus dan mendalam; merupakan misteri bagi kebanyakan orang. Inilah misteri dari kebenaran alam. Bagaimanakah kita hidup sehingga tidak menimbulkan *dukkha* yang berhubungan dengan fakta bahwa semua hal dalam hidup ini harus dilakukan sesuai dengan hukum alam?

***

Naluri adalah Penjara

Penjara berikutnya yang harus kita perhatikan adalah kita hidup di bawah pengaruh naluri. Semua makhluk hidup, manusia, hewan atau tumbuhan, memiliki naluri. Naluri terus memaksa kita

untuk mengikuti kebutuhan dan keinginannya. Hal ini terutama berlaku untuk naluri birahi (seksual) atau reproduksi. Seberapa kuat naluri ini mengendalikan, menyulitkan, mengaktifkan, dan memperumit kita? Perasaan birahi (seksual) dan dorongan untuk berreproduksi menekan, memaksa dan mengganggu dengan begitu mendalam; memaksa kita melalui berbagai macam kesulitan. Tetapi kita tidak dapat berhenti. Terkadang kita lebih menyukainya demikian. Anak-anak kita tumbuh dan dewasa sampai pada tahap dimana naluri birahi (seksual) matang dan kemudian mereka terperangkap dalam penjara naluri birahi (seksual).

Bahkan naluri untuk pamer dapat mengendalikan hidup kita. Banyak orang yang berpikir bahwa ini bukanlah naluri, tetapi semua hewan memilikinya. Kebutuhan untuk memamerkan, menyombongkan, dan menunjukkan diri sendiri adalah naluri. Bahkan hewan memiliki kondisi ingin memamerkan kecantikan, kekuatan, kelincahan atau apapun. Bahkan naluri yang paling gila dan menggelikan ini adalah penjara. Kita ingin memamerkan dan menyombongkan diri. Bila naluri ini bukan penjara, maka naluri ini tidak akan memaksa dan menekan kita sedikit pun. Namun, naluri ini memaksa kita untuk membeli banyak baju-baju, perhiasan, dan sepatu-sepatu yang indah! Mengapa kita harus memiliki banyak baju dan sepatu yang indah? Mengapa kita memerlukannya? (Dan maafkan saya, karena kita harus menyinggung terutama wanita.) Ada naluri untuk pamer dan ini juga merupakan sejenis penjara. Karena orang tidak dapat menahannya, mereka dipaksa untuk mengikuti naluri ini, menghabiskan banyak uang untuk berbagai jenis barang. Naluri untuk pamer adalah yang paling lucu dan menggelikan. Namun sebenarnya naluri ini tetap merupakan

penjara. Orang tidak pernah memiliki cukup uang karena penjara ini. Mohon pertimbangkan dan renungkan dengan seksama contoh-contoh naluri yang telah kita bahas. Semuanya adalah penjara.

Bila kita memikirkannya dan menghitung semua pengeluaran kita, kita akan menemukan bahwa beberapa orang menghabiskan lebih banyak uang untuk pakaian, perhiasan dan menjaga kecantikan mereka daripada uang untuk makan. Lebih jauh, mereka memaksa untuk menghias dan mempercantik rumahnya, yang menambah pengeluaran mereka. Keduanya menghabiskan lebih banyak uang daripada makanan yang diperlukan untuk hidup. Kita menggunakan lebih banyak uang untuk barang-barang yang tidak dibutuhkan dalam hidup daripada kita gunakan untuk kebutuhan hidup seperti makanan. Ini salah satu cara lagi untuk terperangkap dalam penjara naluri.

***

Keenam Indera adalah Penjara

Berikutnya kita sampai pada penjara yang paling menyenangkan dan dekat dengan kita. Penjara ini adalah mata, telinga, hidung, lidah, tubuh, dan pikiran: keenam *ayatana*, keenam media atau landasan indera. Keenamnya adalah penjara. Perhatikan dengan perlahan dan seksama. Dengarkan dengan seksama agar dapat memahami bagaimana mata, telinga, hidung, lidah, tubuh, dan pikiran kita semuanya menjadi penjara.

Dalam bahasa Pali kita menyebut keenamnya *ayatana*. Akar dari kata ini memiliki arti harfiah “alat atau cara untuk

berhubungan dengan dunia luar"—tempat, mekanisme, cara, atau apapun, untuk kontak atau komunikasi dengan dunia luar. Kita menyebutnya '*ayatana*'. Bila Anda suka, Anda bisa menggunakan istilah Pali '*ayatana*'. Kami tidak yakin bagaimana untuk menyebutnya dalam bahasa Inggris, mungkin 'landasan indera'. Keenam *ayatana* ini adalah penjara.

Kita memiliki *upadana* terhadap hidup, menyangkut diri sendiri, yang memiliki keenam indera untuk mengalami, berkomunikasi, merasakan atau menerima objek sensasi. Ketika ada *upadana* terhadap keenam *ayatana*, kita melayani *ayatana*, kita menjadi budaknya. Jadi kita melayani mata untuk menyenangkan mata. Kita melayani telinga untuk menyenangkan telinga. Kita melayani hidung untuk memuaskan hidung. Kita melayani lidah untuk memuaskan lidah. Kita melayani kulit dan keseluruhan indra tubuh untuk membuatnya nyaman. Kita melayani pikiran, indera mental, untuk menenangkan dan menyenangkannya. Artinya, semua perilaku kita hanya untuk menghibur *ayatana*. Semua yang kita lakukan hanyalah demi keenam *ayatana*. Kita menyerah padanya dan menjadi budaknya. Kemudian, *ayatana* ini memeras dan mengendalikan kita, sehingga kita tidak dapat menghindarinya. Kami menyebut ini 'terperangkap dalam penjara *ayatana*'.

Pikirkanlah apakah ada orang, termasuk yang di sini, yang tidak menghamba dalam melayani *ayatana* ini. Dan bukankah anda melayaninya dengan senang hati? Anda bekerja keras, dan jungkir balik berusaha untuk melayaninya, selalu mencari cara untuk membuat mata, telinga, hidung, lidah, tubuh dan pikiran nyaman dan senang, dengan cara yang terbaik. Jadi kita harus mengakui bahwa kita adalah budak. Mereka yang kurang bijaksana

sudah pasti menjadi budak dari *ayatana*, selalu terperangkap dalam penjara *ayatana*. Melalui latihan yang benar dan berhasil dari perhatian penuh terhadap pernapasan, kita dapat lepas dari penjara. Bila kita berlatih *anapanasati* dengan tidak benar dan tidak sempurna, kita akan tetap terperangkap dalam penjara *ayatana* untuk waktu yang entah berapa lamanya.

***

Tahayul adalah Penjara

Untuk penjara berikutnya, kami ingin menyingung perasaan tertipu oleh apa yang disebut '*saiyasatr*'[1]. Semua formalitas dan kepercayaan tahayul adalah saiyasatr. Semakin tebal seseorang memiliki kegelapan batin, semakin ia kurang memiliki pengetahuan benar, dan semakin terperangkap ia dalam penjara tahayul. Sekarang pendidikan dan ilmu pengetahuan (*vidayasatr*[2]) sudah lebih maju, yang membawa kita pada pengertian yang lebih baik terhadap kebenaran alam dan terhadap semua hal lainnya. Namun, tetap ada banyak perangkap dalam penjara-penjara tahayul. Ini adalah masalah pribadi. Beberapa terperangkap amat kuat sedangkan yang lain tidak. Orang–orang terperangkap pada derajat dan cara yang berbeda tetapi kita dapat mengatakan bahwa tetap ada orang yang terperangkap dalam penjara *saiyasatr*, terperangkap oleh tahayul.

Walaupun pada umumnya tahayul sudah banyak yang lenyap karena pesatnya kemajuan ilmu pengetahuan, namun masih ada sedikit saiyasatr yang tertinggal di vihara dan gereja. Kami mohon maaf karena berkata demikian, namun tempat dimana kita dapat menemukan tahayul paling banyak adalah di dalam gereja, vihara

dan tempat-tempat ibadah lainnya. Walaupun tahayul sudah berkurang, namun tetap ada banyak yang tertinggal di tempat-tempat demikian. Dimana ada altar, disitu ada orang-orang yang membungkuk dan menyembah apa yang disebut benda suci dan keramat, di sanalah tempat ‘ilmu orang yang tidur’ berada. Tahayul, *saiyasatr*, ditujukan untuk orang yang sedang tertidur, yang tidak memahami dengan benar dan mereka yang bodoh. Kita diajari hal-hal ini ketika kita masih kecil, ketika kita belum memiliki akal dan kemampuan untuk merasionya. Anak-anak percaya apapun yang diberitahukan, sehingga ‘orang dewasa’ mengajarkan banyak tahayul pada mereka. Bila anda masih percaya bahwa tiga belas adalah angka sial, inilah saiyasatr. Anda masih tidur. Masih banyak contoh lain dari tahayul, tetapi lebih baik tidak usah kita sebutkan. Beberapa orang mungkin akan tersinggung. Hal-hal semacam ini adalah penjara. Mengapa kita tidak berusaha untuk melihat dengan seksama bahwa tahayul adalah penjara. Bahkan angka ‘13’ pun menjadi penjara.

***

Institusi Keramat adalah Penjara

Kita akan melanjutkan dengan institusi atau lembaga yang suci dan keramat, atau terkenal dan ternama; atau yang kabarnya sangat elit dan bergengsi sehingga siapapun yang menjadi anggotanya menjadi bergengsi pula. Ada banyak tempat dan institusi demikian. Begitu seseorang mendaftar sebagai anggota asosiasi itu atau organisasi ini, institusi ini atau lembaga itu, mereka mulai mendapatkan pemikiran dan perasaan ‘bergengsi’ ini. Mereka mulai merasakan bahwa ‘kita lebih baik dari mereka’

atau ‘ kita adalah yang benar dan yang lain itu bodoh’. Mereka memegang dan melekat tanpa pertimbangan atau pemikiran kritis sedikit pun. Dengan cara demikian, institusi itu menjadi sebuah penjara. Oleh karena itu kami mohon Anda jangan berpikir bahwa Suan Mokkh[3] adalah institusi yang suci atau penuh mukjizat, bila Anda berpikir demikian, Suan Mokkh akan menjadi penjara. Mohon jangan mengubah Suan Mokkh menjadi penjara Anda. Anda harus berpikir bebas, memeriksa dengan seksama, mengevaluasi dengan kritis. Pahami dan percayai hanya apa yang benar-benar bermanfaat. Jangan terpenjara dalam institusi yang bergengsi atau terkenal.

***

Guru adalah Penjara

Sekarang kita sampai pada penjara yang disebut ‘*ajahn’* (guru, master), guru-guru terkenal yang namanya sering disebut-sebut. Di Myanmar ada istilah ‘*Sayadaw* Ini’, di Sri Lanka ada ‘*Ajahn* Itu’, di Tibet ada ‘Lama Ini’, di Cina ada ‘Master entah siapa’. Setiap tempat memiliki guru terkenalnya sendiri yang namanya melambung ke mana-mana. Baik nasional, regional, propinsi, atau lokal, setiap tempat memiliki Guru Besarnya. Kemudian orang-orang melekat pada gurunya sebagai satu-satunya guru yang benar. Guru mereka yang benar dan guru lain salah sama sekali. Mereka menolak untuk mendengar guru orang lain. Dan mereka tidak berpikir mengenainya, mereka tidak memeriksa ajaran *Ajahn* mereka sendiri. Mereka terperangkap dalam ‘Penjara Guru’. Mereka mengubah guru menjadi penjara, dan mereka terperangkap dalamnya. Ini adalah kemelekatan yang benar-benar

menggelikan. Baik guru besar atau guru kecil, semuanya *upadana* yang sama. Mereka terus membangun penjara dari guru mereka. Mohon jangan terperangkap bahkan dalam penjara ini.

***

Benda Suci adalah Penjara

Penjara berikutnya adalah kitab suci, yang dapat kita temukan dimana-mana. Bagi orang-orang yang tidak begitu bijaksana, benda-benda ini sangat dilekati dan dianggap 'suci'. Benda-benda ini bahkan menjadi pengganti Tuhan. Bahkan hanya dengan membawa kitab suci dianggap sama dengan benar-benar mendapatkan pertolongan. Akibatnya terdapat banyak sekali benda-benda suci: relik-relik keramat, air suci, dan semua jenis benda keramat. Berhati-hatilah dengan istilah 'suci' ini. Kata ini akan menjadi penjara bahkan sebelum anda sadari. Semakin suci sesuatu, semakin ia memenjara. Waspadalah terhadap apa yang disebut 'keramat' atau 'suci'.

Anda harus tahu bahwa tidak ada yang lebih keramat daripada hukum idappaccayata (hukum pengkondisian), kesucian tertinggi di atas segalanya. Hal lainnya suci dikarenakan asumsi atau apa yang dikarang orang, yang artinya suci melalui *upadana*. Dimana ada kesucian melalui *upadana*, kesucian itu adalah penjara. Hukum idappaccayata suci dengan sendirinya, tanpa memerlukan kemelekatan apapun. Tidak dibutuhkan *upadana*. Hukum ini mengendalikan semuanya dan suci dengan sendirinya. Mohon jangan terperangkap dalam penjara benda-benda suci. Jangan membuat benda-benda keramat menjadi penjara bagi diri sendiri.

***

Kebaikan adalah Penjara

Penjara berikutnya sangatlah penting dan merupakan penyebab banyak masalah. Penjara ini adalah apa yang disebut 'kebaikan.' Semua orang meyukai 'kebaikan' dan mereka mengajar yang lain untuk melakukannya. Kemudian mereka memuja apa yang mereka sebut 'baik'. Tetapi begitu ada *upadana* tercampur dengan apa yang mereka sebut baik, yang baik itu menjadi penjara. Anda harus memiliki kebaikan tanpa memiliki *upadana*. Sehingga kebaikan tidak akan menjadi penjara. Bila ada *upadana* maka kebaikan akan berubah menjadi penjara. Seperti yang kita katakan, mereka gila kebaikan, mabuk pada kebaikan, tersesat dalam kebaikan, sampai kebaikan berubah menjadi permasalahan. Jadi bersikaplah sangat hati-hati agar tidak membuat kebaikan menjadi penjara. Tetapi sekarang ini tidak ada yang dapat kita lakukan untuk menolong karena semua orang terperangkap dalam penjara kebaikan-secara membuta, tanpa sadar, terperangkap dalam penjara kebaikan.

Bila anda seorang Kristen, kami memohon anda untuk berpikir dan merenungkan ajaran dalam Kitab Kejadian, ketika Tuhan melarang Adam dan Hawa memakan buah Pohon Pengetahuan tentan Kebaikan dan Kejahatan. Jangan memakannya atau mereka akan mengetahui cara membedakan kebaikan dan kejahatan. Kemudian buah itu akan melekatkan *upadana* pada yang baik dan jahat. Sehingga kebaikan dan kejahatan menjadi penjara. Ajaran ini sangat mendalam dan baik, paling cerdas dan bijaksana, namun tampaknya tidak ada orang yang memahaminya. Orang-orang tidak tertarik dengan ajaran ini dan tidak bisa menjadi orang Kristen yang benar. Bila mereka orang Kristen yang benar, mereka

tidak akan melekatkan *upadana* dengan kebaikan dan kejahatan. Kita tidak boleh membuat kejahatan maupun kebaikan menjadi penjara. Artinya, jangan terperangkap dalam penjara kebaikan.

Kita memakan buah itu dan menjadi tahu yang baik dan jahat, sehingga terperangkap dalam semua kebaikan dan kejahatan. Sejak itu kita memiliki permasalahan terus-menerus. Demikianlah ceritanya sampai itu disebut 'dosa asal', atau terkadang 'dosa abadi.' Buah ini menjadi penjara asal, penjara abadi. Waspadalah: hati-hati jangan terperangkap dalam penjara asal, penjara abadi ini. Jangan pernah biarkan diri anda terperangkap dalam penjara ini.

Dengan terpenjara dalam kebaikan, atau yang baik, begitu seseorang terperangkap hal ini berlanjut sampai ke kebaikan tertinggi. Maka kebaikan tertinggi berubah menjadi penjara tertinggi. Bila berlanjut demikian, maka Tuhan akan menjadi penjara tertinggi. Semoga anda memahami dan mengingat bahwa *upadana* membangun penjara dengan cara demikian.

***

Pandangan adalah Penjara

Penjara berikutnya adalah *ditthi* kita. Kata Pali *ditthi* sangat sulit diterjemahkan. Pengetahuan, pikiran, ide, teori, pendapat, kepercayaan, pemahaman-semuanya adalah *ditthi*. *Ditthi* berarti semua pikiran, pendapat, terori dan kepercayaan pribadi. Bukan hanya pendapat tertentu dan kepercayaan kecil, melainkan semuanya, semua pandangan. Semuanya yang kita gunakan untuk memandang pengalaman adalah *ditthi*. Kita terperangkap dalam penjara pandangan kita sendiri. Kita tidak mematuhi siapapun

kecuali *ditthi* kita. Ini adalah penjara yang paling menakutkan, karena kita akan berlayar dengan gegabah dan terburu-buru menurut pandangan kita. Kita memalingkan muka dan kehilangan semua hal yang seharusnya bermanfaat bagi kita, karena pikiran kita tertutup terhadap segalanya kecuali ide, kepercayaan dan pandangan kita sendiri. Dengan demikian, pandangan–pandangan ini menjadi penjara yang mengerikan yang menahan dan mengunci kita hanya terhadap satu cara pemahaman. Waspadalah terhadap penjara *ditthi* kita sendiri.

***

Kemurnian adalah Penjara Tertinggi

Berikutnya kita sampai pada penjara yang sangat aneh dan menakjubkan; anda menyebutnya 'penjara tertinggi'. Penjara tertinggi adalah apa yang mereka sebut 'tanpa-dosa' atau 'murni'. Sangat sulit untuk mengerti apa yang mereka maksud dengan kata-kata ini. Kita mendengar semua jenis percakapan mengenai tanpa-dosa dan kemurnian, tetapi mereka sendiri tampaknya tidak pernah mengerti apa yang mereka maksud. Mereka melekat pada kemurnian ini, menganggapnya sebagai ini dan itu, memujanya, menggunakannya untuk pertunjukan dan persaingan, untuk memamerkan betapa murninya 'saya'. Tetapi bila ada *upadana*, semuanya hanyalah kemurnian melalui *upadana*, bukan kemurnian yang asli. Ada banyak bentuk prasangka kemurnian yang berasal dari kemelekatan, seperti: kebutuhan untuk mandi; membuat mantera; diminyaki, diperciki, atau direndam oleh entah siapa; atau banyak sekali ritual dan upacara yang dilakukan demi 'kemurnian, kemurnian.' Kemurnian

ini adalah murni *upadana*, dan kemurnian melalui kemelekatan adalah penjara. Mohon jangan tersesat dan berakhir dalam penjara bernama ‘kemurnian’.

Benar-benar menyedihkan melihat begitu banyak kemelekatan pada keakuan, dan kemudian kemelekatan yang juga sama banyaknya pada kemurnian. Lebih jauh lagi, bahkan beberapa kepercayaan mengajar sejenis kemurnian abadi yaitu suatu jiwa abadi yang hidup dalam keabadian, dan semacamnya. Semuanya berasal dari pemegangan dan kemelekatan pada kemurnian melalui *upadana* sampai seseorang terperangkap dalam penjara abadi. Hanya berakhir sebagai penjara abadi.

***

Kekosongan Bukan Penjara

Ini adalah penjara terakhir. Kebebasan dari penjara kemurnian tertinggi, lepas dari penjara termurni, ke kekosongan bebas dari jiwa dan keakuan. Tidak memiliki keakuan apapun, bebas dari keakuan, kosong dari aku-perasaan apapun tentang aku, kosong dari ide dan pikiran tentang aku- adalah kemurnian sejati. Kemurnian apapun yang benar-benar abadi tidak dapat menjadi penjara dengan cara apapun, kecuali terjadi kesalahpahaman dan kemelekatan padanya sebagai suatu keakuan atau jiwa, yang kemudian dalam kasus ini menjadi penjara lagi. Lepaskan tanpa ragu, benar-benar bebas dari keakuan-inilah kemurnian sejati. Ini bukanlah penjara. Kekosongan adalah kemurnian yang bukan penjara.

Jadi penjara yang sejati, gabungan dari semua penjara yang telah kita bahas, adalah yang disebut *‘atta’* (dalam Pali), ‘aku’ ,

atau 'jiwa'. Diri sendiri adalah penjara. Diri ini adalah penjara. Semua jenis penjara masuk dalam dan sampai pada kata 'diri sendiri' atau 'diri saya'. Melekat pada keakuan sebagai keakuan, dan kemudian karena menjadi milik keakuan, melekat pada 'saya' dan 'milik saya', inilah penjara sejati, jantung dan jiwa penjara. Semua penjara digabungkan dalam kata '*atta*.' Dengan mengoyak kebodohan yang menciptakan *atta*, juga sekaligus mengoyak *atta* itu sendiri, maka semua penjara akan hilang. Bila anda berlatih *anapanasati* (perhatian penuh terhadap pernafasan) dengan benar sampai benar-benar sukses, kesuksesan yang benar, bukan khayalan, anda akan menghancurkan semua penjara dengan menyeluruh. Hancurkan *atta*, maka semua penjara akan hancur dan kita tidak akan pernah membangunnya lagi. Semoga anda semua mengalami kesuksesan dalam menghancurkan penjara, yaitu *atta*, keakuan.

Tujuan *anapanasati* adalah untuk melenyapkan semua sisa *upadana* menyangkut keakuan. Pelenyapan menyeluruh kemelekatan pada keakuan adalah pemadaman terakhir dan sempurna dari *dukkha*, yang kebetulan berarti kebebasan, keselamatan. Tujuan tertinggi setiap agama adalah keselamatan yang nilai dan manfaatnya melampaui kata-kata. Jadi cobalah. *Anapanasati*, bila dilatih dengan benar, membawa pada kebebasan dari *atta*. Saya telah berusaha semampu saya dan saya bersedia untuk melakukan apapun untuk menolong semua orang memahami *anapanasati* dan melatihnya dengan sukses, sehingga kita semua dapat lepas dari semua aspek penjara kemanusiaan. Mari kita akhiri ceramah pada hari ini sampai di sini.***(Footnotes)***

[1] *Saiya* artinya ‘tidur’. *Satr* (dari Sansekerta berarti sastra, pengetahuan, senjata) berarti ‘ilmu pengetahuan’ dan digunakan seperti akhiran ‘logi’. Gabungannya berarti ‘tidurlogi’ atau ‘ilmu pengetahuan mengantuk’.

[2] Dari kata *vidya*, ‘pengetahuan, ilmu pengetahuan’, dan sastra.

[3] Suan Mokh adalah nama tempat tinggal Bhikkhu Buddhadasa

FOTO PATTIDANA DISINI....

INSIGHT VIDYĀSENĀ PRODUCTION

Buku – Buku yang Telah Diterbitkan INSIGHT VIDYĀSENĀ PRODUC-TION :

1. Kitab Suci Udana
Khotbah – Khotbah Inspirasi Buddha

2. Kitab Suci Dhammapada Atthakatha
Kisah – Kisah Dhammapada

3. Buku Dhamma Vibhāga
Penggolongan Dhamma

4. Panduan Kursus Dasar Ajaran Buddha
Dasar – dasar Ajaran Buddha

Buku – Buku Free Distribution :

1. **Teori Kamma Dalam Buddhisme** Oleh Y.M. Mahasi Sayadaw
2. **Penjara Kehidupan** Oleh Bhikkhu Buddhadasa
3. **Salahkah Berambisi ?** Oleh Ven. K Sri Dhammananda
4. **Empat Kebenaran Mulia** Oleh Ven. Ajahn Sumedho
5. **Riwayat Hidup Anathapindika** Oleh Nyanaponika Thera dan Hellmuth Hecker
6. **Damai Tak Tergoyahkan** Oleh Ven. Ajahn Chah
7. **Anuruddha Yang Unggul Dalam Mata Dewa** Oleh Nyanaponik-Thera dan Hellmuth Hecker
8. **Syukur Kepada Orang Tua** Oleh Ven. Ajahn Sumedho
9. **Segenggam Pasir** Oleh Phra Ajaan Suwat Suvaco
10. **Makna Paritta** Oleh Ven. Sri S.V. Pandit P. dan Pemaratana Nayako Thero
11. **Meditation** Oleh Ven. Ajahn Chah
12. **Brahmavihara – Empat Keadaan Batin Luhur** Oleh Nyanaponika Thera
13. **Kumpulan Artikel Bhikkhu Bodhi**

14. **Riwayat Hidup Sariputta I** Oleh Nyanaponika Thera
15. **Riwayat Hidup Sariputta II** Oleh Nyanaponika Thera
16. **Maklumat Raja Asoka** Oleh Ven. S. Dhammika
17. **Tanggung Jawab Bersama** Oleh Ven. Sri Paññāvaro Mahāthera dan Ven. Dr. K. Sri Dhammananda
18. **Seksualitas dalam Buddhisme** Oleh M. O'C Walshe dan Willy Yandi Wijaya
19. **Kumpulan Ceramah Dhammaclass** Masa Vassa Vihāra Vidyāloka Oleh Y.M. Sri Paññāvaro Mahāthera, Y.M. Jotidhammo Mahathera dan Y.M. Saccadhamma
20. **Tradisi Utama Buddhisme** Oleh John Bullitt, Y.M. Master Chan Sheng-Yen, dan Y.M. Dalai Lama XIV
21. **Pandangan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
22. **Ikhtisar Ajaran Buddha** Oleh Upa. Sasanasena Seng Hansen
23. **Riwayat Hidup Maha Moggallana** Oleh Hellmuth Hecker

Kami melayani pencetakan ulang *(Repro)* buku-buku Free diatas untuk keperluan Pattidana / pelimpahan jasa.

Informasi lebih lanjut dapat melalui :
Insight Vidyāsenā Production
08995066277
Atau
Email : bursa_vp@yahoo.com

LEMBAR SPONSORSHIP

Dana Dhamma adalah dana yang tertinggi

Sang Buddha

Jika Anda berniat untuk turut menyebarkan Dhamma, yang merupakan dana yang tertinggi, dengan cara menyokong biaya percetakan dan pengiriman buku-buku dana (free distribution), fotocopy halaman ini, isilah dengan keterangan yang jelas, dan kirimkan kembali kepada kami. Dana Anda bisa dikirimkan ke :

Rek BCA Cabang Pingit
0600410041
a.n. CAROLINE EVA MURSITO

atau

Insight Vidyāsenā Production
Vidyāsenā Vihāra Vidyāloka
Jln. Kenari Gg. Tanjung I No. 231
Yogyakarta – 55165
Telp. / Fax (0274) 542919

Keterangan lebih lanjut, hubungi :
Insight Vidyāsenā Production
Hp. 08995066277
Email : bursa_vp@yahoo.com

FORM DANA

Nama : ________________________________

Alamat ________________________________

____

Telp (   ) ____________________

HP ____________________

Jumlah dana Rp ________________________________

Terbilang ________________________________

____

☐ Tunai ☐ Atm tanggal ________________

Buku ini dibagikan secara cuma-cuma. Silahkan menghubungi kami, bila rekan seDhamma ingin memperolehnya selama persediaan masih ada.